

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.6 Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Авторы программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Кандидат педагогических наук, доцент Сютин Валентина Игоревна

Кандидат педагогических наук, Грицков Павел Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	19
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	24
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	26
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	26

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья
	ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	Разрабатывает современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Базовые виды двигательной деятельности	+	+	+	+	+	+		
2	Специальная педагогика и психология							+	+

ОПК-7 Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения			
		Заочная (семестр)			
		4	5	7	8
1	Специальная педагогика и психология			+	+
2	Теория и методика физической культуры	+	+		

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 13 з.е.

Заочная: 13 з.е.

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	468
Контактная работа	48
Практические (Практ. раб.)	48
Самостоятельная работа (СР)	399
Экзамен	9

Зачет	12
-------	----

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		3	3	
1 семестр				
1	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	1	6	Собеседование, опрос
2	Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране.	1	4	Собеседование, опрос
3	Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты.	1	6	Собеседование, опрос
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	1	6	Собеседование, опрос
5	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	1	6	Контрольный срез
6	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	1	6	Собеседование, опрос

7	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	1	6	Собеседование, опрос
8	Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	1	6	Собеседование, опрос
9	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	1	8	Собеседование, опрос
10	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	1	8	Контрольный срез
2 семестр				
11	Облегченные способы плавания	1	4	Собеседование, устный опрос
12	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди	-	4	Собеседование, устный опрос
13	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине	1	4	Собеседование, опрос
14	Техника выполнения поворотов	1	8	Контрольный срез; Опрос
15	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	1	8	Собеседование, устный опрос
16	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.	1	8	Собеседование, опрос; Контрольный срез, тестирование

17	Техника общего согласования движений при плавании брассом	1	8	Собеседование, опрос
18	Техника общего согласования движений при плавании на боку	1	8	Собеседование, опрос
19	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	1	8	Собеседование, опрос
3 семестр				
20	Современные физкультурно-оздоровительные системы	1	8	Собеседование, опрос
21	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	1	8	Контрольный срез; Опрос
22	Аэробика в программе образовательных учреждений	1	8	Собеседование, опрос
23	Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики	2	10	собеседование, тестирование
24	Танцевальные направления оздоровительной аэробики	1	8	Собеседование, опрос
25	Планирование занятий по оздоровительной аэробике	1	10	Контрольный срез; Опрос
26	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	1	8	собеседование, тестирование
4 семестр				

27	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	1	8	Собеседование, опрос
28	Организационно-методические основы фитбол-аэробики	1	8	Собеседование, опрос
29	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	1	8	Контрольный срез; Опрос
30	Организационно-методические основы слайд-аэробики	1	10	Собеседование, опрос
31	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги	1	10	Собеседование, опрос
32	Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами	1	10	Собеседование, опрос
33	Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами	-	8	Контрольный срез; Опрос
5 семестр				
34	Техника самостраховки	2	19	Собеседование, опрос
35	Тактика спортивного самбо	2	20	Контрольный срез
36	Техника борьбы в стойке.	2	20	Собеседование, опрос

37	Техника борьбы лежа.	2	18	Собеседование, опрос
38	Правила проведения соревнований по самбо	2	20	Контрольный срез
39	Техника освобождения от удушения	2	20	Собеседование, опрос
40	Простейшие приёмы защиты и обхватов	2	22	Собеседование, опрос
41	Подвижные спортивные игры.	2	16	Контрольный срез

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде. (ОПК-8)

Лекция.

Подготовительные упражнения. Обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой. Элементарные движения руками и ногами в воде, и передвижения. Погружения. Всплывания и лежания. Упражнения на дыхание. Прыжки и спады в воду. Скольжения. Опорные упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

1. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.
2. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране. (ОПК-8)

Лекция.

Плавание как учебная дисциплина. Основные задачи и этапы процесса обучения плаванию. Основные средства обучения плаванию. Игры и развлечения на воде. Краткая история развития плавания

Задания для самостоятельной работы.

Прикладное значение плавания.

2. Углубленное изучение материалов темы

Тема 3. Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты. (ОПК-8)

Лекция.

Статическое плавание и характерные его особенности. Динамическое плавание и характерные его особенности. Терминология, применяемая в плавании. Влияние физиологических функций организма человека на технику плавания.

Задания для самостоятельной работы.

Прикладное и спортивное значение способа кроль на груди.

2. Положение тела и техника движения ногами при плавании кролем на груди.
3. Воздействие на организм.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятия плаванием.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучение способа плавания в полной координации.
2. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.
3. Особенность техники плавательных движений.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Плавание при помощи ласт. Плавание под водой при помощи ног. Упражнения на суше. Плавание с подвижной опорой.

Задания для самостоятельной работы.

1. Значение кроля на груди в прикладном плавании.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Поочередные гребки руками. Плавание при помощи одной руки. Плавание с пальцами рук, сжатыми в кулак. Упражнения для обучения проносу руки с поднятым локтем.

Задания для самостоятельной работы.

- Основы техники работы руками.
2. Углубленное изучение материалов темы

Тема 8. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Дыхание ртом в момент разворота головы в сторону руки, совершающей гребок. Выдыхать после того, как лицо опущено в воду. Выдерживать одинаковое количество вдохов в каждый бок, вдыхать воздух через три или пять гребков. Дыхание совершать через два взмаха.

Задания для самостоятельной работы.

- Техника дыхания в спортивных способах плавания.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 10. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди (ОПК-8)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

Упражнения для изучения согласования движений.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Облегченные способы плавания (ОПК-8)

Лекция.

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучение способа плавания в полной координации.
2. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.
3. Особенность техники плавательных движений.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди (ОПК-8)

Лекция.

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника двигательного действия.
2. Спортивная техника.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 13. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине (ОПК-8)

Лекция.

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Цикл движений в кроле на груди.
2. Влияние судейства на результат.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 14. Техника выполнения поворотов (ОПК-8)

Лекция.

Поворот «маятником». Открытый плоский поворот. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки).

Задания для самостоятельной работы.

1. Действия пловца во время поворота.
2. Распространенные типы от-крытых поворотов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 15. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 17. Техника общего согласования движений при плавании брассом (ОПК-8)

Практическое занятие.

Плавание брассом, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание брассом, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание брассом в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/1 (на два движения руками выполняется один вдох); 3/1 (на три движения руками выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 18. Техника общего согласования движений при плавании на боку (ОПК-8)

Практическое занятие.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 19. Техника общего согласования движений при плавании дельфином (ОПК-8)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание дельфином, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание дельфином в полной координации движений с различными вариантами дыхания и работой ног.

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 20. Современные физкультурно-оздоровительные системы (ОПК-8)

Лекция.

Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

Практическое занятие.

Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию

Тема 21. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (ОПК-8)

Лекция.

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. К. Купер - основатель аэробики. Разновидности направлений аэробики. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

Основные базовые элементы: шаг (ходьба на месте), поднятие колена, бег, мах, сип, прыжки ноги врозь-вместе, выпад, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, пристанной шаг, открытый шаг, приседание, страдел, скрестный шаг, подномание ноги в сторону, V-степ, мамбо, шоссе, кросс-шаг.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

Тема 22. Аэробика в программе образовательных учреждений (ОПК-8)

Лекция.

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

Тема 23. Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики (ОПК-8)

Лекция.

Урок – основная форма организации занятий оздоровительной аэробикой. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной части занятий. Задачи, средства, методы основной части занятия. Задачи, средства, методы заключительной части занятия. Особенности аэробной тренировки. Силовая тренировка в уроке оздоровительной аэробики. Особенности силовой тренировки для девушек.

Практическое занятие.

Методы проведения аэробной тренировки. Методы проведения круговой тренировки. Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.

Задания для самостоятельной работы.

Разработать конспект круговой тренировки развития силовых способностей в уроке оздоровительной тренировки.

Тема 24. Танцевальные направления оздоровительной аэробики (ОПК-8)

Лекция.

Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика (кардиофанк – современный танец в стиле «фанк»); сити-джем-аэробика (стиль «сити-джем»); хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле «хип-хоп»); латин-аэробика (салса-аэробика на основе латиноамериканских танцев); афро-джаз-аэробика (с элементами африканских танцев); рок-н-ролл-аэробика; тайбо; кик-аэробика (с элементами из различных видов единоборств). Базовые движения. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной, основной, заключительной части урока. Особенности тренировки танцевальных видов аэробики. Тренировка различных возрастных групп занимающихся.

Практическое занятие.

Изучение, закрепление, совершенствование базовых движений танцевальных видов аэробики. Механизм усложнений двигательной программы. Координация базовых шагов и движений руками при выполнении элементов танцевальных видов аэробики. Музыкальное сопровождение занятий танцевальными видами аэробики.

Задания для самостоятельной работы.

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в танцевальных видах аэробики. Работа по согласованию движений с музыкой различных стилей (направлений).

Тема 25. Планирование занятий по оздоровительной аэробике (ОПК-8)

Лекция.

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Уроки разучивания и совершенствования и контроля учебного материала. Правила составления комплексов. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Практическое занятие.

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Уроки разучивания и совершенствования и контроля учебного материала. Правила составления комплексов. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

Тема 26. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой (ОПК-8)

Лекция.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

Практическое занятие.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

Тема 27. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы (ОПК-8)

Лекция.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность, методические особенности соматических упражнений.

Практическое занятие.

Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. Упражнения пассивного динамического стретчинга. Упражнения активного динамического стретчинга. Упражнения антагонистического стретчинга. Упражнения агонистического стретчинга. Упражнения по методу ПНФ.

Задания для самостоятельной работы.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Планирование стретчинг тренировки. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность. методические особенности соматических упражнений.

Тема 28. Организационно-методические основы фитбол-аэробики (ОПК-8)

Лекция.

Возникновение и развитие фитбол-аэробики. Классификация упражнений и направленность их воздействий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Инвентарь и оборудование. Правила фитбол-тренировки. Содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов для фитбол-тренировки.

Практическое занятие.

Цель, задачи и содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов фитбол-тренировки. Овладение базовыми упражнениями. Возрастные и индивидуальные особенности применения.

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений фитбол-аэробики.

Тема 29. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий (ОПК-8)

Лекция.

История возникновения и развития системы «Пилатес». Джозес Убертус Пилатес – создатель новой педагогической системы. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Овладение базовыми упражнениями направления.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 30. Организационно-методические основы слайд-аэробики (ОПК-8)

Лекция.

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками.

Практическое занятие.

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками. Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 31. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги (ОПК-8)

Лекция.

Хатха- и раджа-йога – направления тренировок. Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз. Принципы разработки индивидуальных программ. Использование йоги в качестве дополнительного тренинга спортсменов. Аутогенные тренировки. Медитация в спорте.

Практическое занятие.

Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 32. Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами (ОПК-8)

Лекция.

Медицинский контроль, его цель, задачи, методы исследования. Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Значение медицинского и педагогического контроля в практике оздоровительной тренировки. Виды медицинского и педагогического контроля. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

Практическое занятие.

Система индексов и стандартов применяемая в медицинском и педагогическом контроле. Нагрузочные и не нагрузочные методы исследования. Оценка функционального и физического состояния. Самоконтроль: объективные и субъективные методы. Структура и содержание дневника самоконтроля в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию. Оформление дневника самоконтроля.

Тема 33. Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами (ОПК-8)

Лекция.

Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях оздоровительной аэробикой. Виды диагностики, цель, задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Практическое занятие.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

Тема 34. Техника самостраховки (ОПК-8)

Лекция.

Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практическое занятие.

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 35. Тактика спортивного самбо (ОПК-8)

Лекция.

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 36. Техника борьбы в стойке. (ОПК-8)

Лекция.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практическое занятие.

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 37. Техника борьбы лежа. (ОПК-8)

Лекция.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Практическое занятие.

спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 38. Правила проведения соревнований по самбо (ОПК-8)

Лекция.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 39. Техника освобождения от удушения (ОПК-8)

Лекция.

Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практическое занятие.

отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 40. Простейшие приёмы защиты и обхватов (ОПК-8)

Лекция.

Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практическое занятие.

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Тема 41. Подвижные спортивные игры. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Контрольный срез

Тема 5. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.

Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.

Тема 10. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 14. Техника выполнения поворотов

Действия пловца во время поворота.

Тема 21. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

Техника базовых шагов оздоровительной аэробики

Тема 25. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

Методы проведения аэробной тренировки

Тема 29. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий
Техника выполнения упражнений на фитболе

Тема 33. Методы диагностики физического состояния занимающихся современными
оздоровительными системами
Стретчинг на уроке оздоровительной направленности

Тема 35. Тактика спортивного самбо
Основы тактики спортивного самбо.

Тема 38. Правила проведения соревнований по самбо
Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо

Тема 41. Подвижные спортивные игры.
Подвижные спортивные игры.

Контрольный срез, тестирование

- Тема 16. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.
1. Последовательность обучения в кроле на груди.
 - А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 2. Последовательность обучения в брассе.
 - А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 3. Последовательность обучения в плавании на боку.
 - А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и ног, согласование рук и дыхания, согласование всех движений в целом.
 - В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Опрос

- Тема 14. Техника выполнения поворотов
Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
- 1 2. Состав ошибок при обучении движениям.
 - 2 3. Упражнения для изучения согласования движений.

4. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач

Тема 21. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Тема 25. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

Механизм усложнений двигательной программы. Координация базовых шагов и движений руками при выполнении элементов танцевальных видов аэробики

Тема 29. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий

Исторические аспекты развития оздоровительной аэробики.

2. Определение понятия «аэробика».

3. Базовые шаги оздоровительной аэробики

Тема 33. Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами

Методика обучения базовым шагам в оздоровительной аэробике.

Структура урока оздоровительной аэробики.

Объем и интенсивность нагрузки при выполнении аэробных упражнений

Собеседование, опрос

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.

Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

Тема 2. Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране.

Прикладное значение плавания.

Тема 3. Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты.

Положение тела и техника движения ногами при плавании кролем на груди.

Тема 4. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятиями плаванием.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.

Значение кроля на груди в прикладном плавании.

Тема 7. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.

Основы техники работы руками.

Тема 8. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.

Техника дыхания в спортивных способах плавания.

Тема 9. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.
Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Тема 13. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине
Цикл движений в кроле на груди.

Тема 16. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 17. Техника общего согласования движений при плавании брассом
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 18. Техника общего согласования движений при плавании на боку
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 19. Техника общего согласования движений при плавании дельфином
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 20. Современные физкультурно-оздоровительные системы
Виды оздоровительных упражнений и систем.

Тема 22. Аэробика в программе образовательных учреждений
Планирование занятий оздоровительной аэробикой

Тема 24. Танцевальные направления оздоровительной аэробики
Содержание базовой оздоровительной аэробики для начинающих

Тема 27. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы
Техника базовых шагов на слайдах

Тема 28. Организационно-методические основы фитбол-аэробики
Классификация упражнений, выполняемых с фитболом

Тема 30. Организационно-методические основы слайд-аэробики
Примерное содержание круговой тренировки с применением программы «Пилатес»

Тема 31. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги
Особенности тренировки для девушек

Тема 32. Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Тема 34. Техника самостраховки
Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 36. Техника борьбы в стойке.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 37. Техника борьбы лежа.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 39. Техника освобождения от удушения

Приёмы освобождения от удушений.

Тема 40. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Защита от захватов и обхватов.

собеседование, тестирование

Тема 23. Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики

Структура и содержание урока оздоровительной аэробики

Тема 26. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования.

Собеседование, устный опрос

Тема 11. Облегченные способы плавания

Особенность техники плавательных движений.

Тема 12. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

Техника двигательного действия.

Тема 15. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.

Распространенные типы от-крытых поворотов.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ОПК-1, ОПК-7)

1.Перечислить виды плавания (спортивное, прикладное, массовое, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения на воде).

2.Назвать виды спорта, в которые входит плавание.

3.Когда плавание вошло в число учебных дисциплин в военных учебных заведениях России.

4.Где? Когда? Кем открыта первая платная школа плавания. Чем знаменита Шуваловская спортивная школа плавания.

5.Значение Всеобуча для развития плавания.

Типовые задания для зачета (ОПК-1, ОПК-7)

составить комплекс упражнений для сухого плавания.

описать упражнения для изучения согласования движений

Типовые вопросы экзамена (ОПК-1, ОПК-7)

1. Особенности методики фитбол-аэробики.
2. Особенности методики памп-аэробики.
3. Аквааэробика: особенности методики проведения занятий.
4. Методика проведения занятий с использованием соматических упражнений.
5. Йога в оздоровительной физической культуре.
6. Особенности методики программы «Пилатес».
7. Стретчинг в программах оздоровительной физической культуры.

Типовые задания для экзамена (ОПК-1, ОПК-7)

Задание – 1

Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием фитбола.

Задание – 2

Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пояса верхних конечностей с использованием фитбола.

Задание – 3

Выполнить комплекс асан «Приветствие солнца».

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	ОПК-1	
	ОПК-7	
«не зачтено»	ОПК-1	
	ОПК-7	

Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично»	ОПК-1	
	ОПК-7	
«хорошо»	ОПК-1	
	ОПК-7	
«удовлетворительно»	ОПК-1	
	ОПК-7	
«неудовлетворительно»	ОПК-1	
	ОПК-7	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель, АСТ, 2005. - 159 с.
2. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1999. - 159 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 368 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

6.3 Иные источники:

1. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - www.monographies.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.